

красота—молодость—здоровье—жизнь—движение—спорт—питание

PEPTIDES

#009/СЕНТЯБРЬ/2018

# beauty

БИОХАКИНГ. ВЫБОР МУДРЫХ  
**08**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НОСУ  
**17**

БЕЛАЯ МАГИЯ  
**24**

ОТ КЛИЕНТА К РУКОВОДИТЕЛЮ  
**36**

PEPTIDES БЬЮТИ  
**BEAUTY**  
ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ



Возвращение на страницу с содержанием.



Переход на **следующую** страницу.



Переход на **предыдущую** страницу.

## Эндопутен

Подчеркнутое слово — в этой области расположена ссылка на внешний сайт, например, сайт магазина.

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание в журнале сделано интерактивным, если щелкнуть по названию статьи, можно быстро перейти к чтению выбранного материала, не пролистывая все страницы.

Кнопки навигации  
в нижней части  
каждой страницы

Обозначение  
гиперссылок



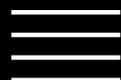
# СОДЕРЖАНИЕ

# СЕНТЯБРЬ 2018

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>от редакции</b></p> <p><b>04</b> <u><a href="#">Всегда в тренде</a></u></p> <p><b>интервью с экспертом</b></p> <p><b>05</b> <u><a href="#">Anti-age как образ жизни</a></u></p> <p><b>секреты красоты и активного долголетия</b></p> <p><b>08</b> <u><a href="#">Биохакинг – выбор мудрых</a></u></p> <p><b>10</b> <u><a href="#">Без паники. Как побороть стресс</a></u></p> <p><b>13</b> <u><a href="#">Ноу-хау в омоложении: однодневное голодание</a></u></p> <p><b>ХИТ сезона</b></p> <p><b>15</b> <u><a href="#">Лайфхаки для подвижных</a></u></p> <p><b>новинки anti-age</b></p> <p><b>17</b> <u><a href="#">Первая помощь носу</a></u></p> | <p><b>знаете ли вы, что...</b></p> <p><b>21</b> <u><a href="#">Тайные сигналы кожи</a></u></p> <p><b>сам себе косметолог</b></p> <p><b>24</b> <u><a href="#">Белая магия</a></u></p> <p><b>27</b> <u><a href="#">СПА-процедура «Легкие ножки»</a></u></p> <p><b>28</b> <u><a href="#">Спрашивали – отвечаем</a></u></p> <p><b>скорая помощь</b></p> <p><b>29</b> <u><a href="#">Встречаем осень без боли в суставах</a></u></p> <p><b>функциональное питание</b></p> <p><b>32</b> <u><a href="#">Холодает. Как сохранить фигуру стройной</a></u></p> <p><b>35</b> <u><a href="#">Едим вкусно и полезно</a></u></p> <p><b>делаем бизнес красиво</b></p> <p><b>36</b> <u><a href="#">От клиента к руководителю</a></u></p> |
|---|--|



«PEPTIDES BEAUTY», электронное научно-популярное издание  
 УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: PEPTIDES, +7 (495) 640-06-14, e-mail: [help@peptidesco.com](mailto:help@peptidesco.com)  
 ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Вячеслав Василенко  
 РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: Татьяна Рыцкая  
 РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Роман Пинаев, Давид Горгиладзе, Валерий Александров  
 РЕДАКТОРЫ: Нина Добраковская, Юлия Таратуто  
 ГЛАВНЫЙ ДИЗАЙНЕР: Юлия Людвиновская  
 Воспрещается воспроизводить любым способом полностью или частично статьи и фотографии, опубликованные в журнале. По вопросам лицензирования и получения прав на использование редакционных материалов журнала обращайтесь по адресу: [creator@peptidesco.com](mailto:creator@peptidesco.com)  
 © PEPTIDES, 2018, [www.peptidesco.com](http://www.peptidesco.com)



# ВСЕГДА В ТРЕНДЕ

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: Татьяна Рыцкая EMAIL: [beauty@peptidesco.com](mailto:beauty@peptidesco.com) YOUTUBE: [peptidesbeauty](https://www.youtube.com/channel/UCpeptidesbeauty)



Мечты прекрасны, пока чувствуешь силу жизни. Здоровье дает ту свободу, которую осознают очень немногие. Это обычно понимают, когда его уже нет. Постоянное подавление своих эмоций и желаний, сопровождающееся горечью и обидой, очень часто становится причиной многих психосоматических заболеваний. В итоге, накопив проблемы со здоровьем, люди довольствуются унылым существованием, так и не став такими, какими на самом деле могли бы быть. Количество стрессовых ситуаций растет, плавно перетекая в хроническую депрессию.

Все возрастающий темп и сложность жизни требуют от нас высокой устойчивости к стрессам, умения быстро восстанавливать нервную систему. Без таких качеств просто нельзя быть успешным в непрерывно меняющемся мире. Неспособность задействовать скрытые возможности организма и неправильное использование имеющихся ресурсов неизбежно приводит к ухудшению состояния здоровья, преждевременному старению и снижению качества жизни.

Не так давно появился новый термин – «биохакинг», что означает «взлом биологических процессов организма для управления своим здоровьем, продолжительностью жизни и достижения сверхспособностей». На самом деле, это явление существует давно: просто именно сейчас его назвали словом, столь популярным в Кремниевой долине.

Биохакинг – это когда человек изменяет качество своей жизни путем глубокого анализа своих жизненных

показателей, привычек и состояния организма. Медицинская и оздоровительная практика, направленная на продление жизни и улучшение ее качества, которая включает настройку всех жизненно важных функций и процессов организма – питания, сна, физических нагрузок.

Как бы он ни назывался, биохакинг отталкивается от определенного запроса – например, человек хочет увеличить свою работоспособность, продолжительность жизни, выносливость, сексуальную привлекательность и прочее.

Биохакиры из Кремниевой долины увлечены попытками улучшить возможности своего организма и даже продлить жизнь с помощью разных практик: от контроля над физиологическими показателями до приема нутрицевтиков. Компания Peptides тоже в тренде: ведь нам важно понять, что необходимо именно вашему организму, чтобы настроить его на максимальную работоспособность, хорошее самочувствие и дол-

гую, продуктивную и активную жизнь. А как это сделать? Пробудить внутренние ресурсы.

Мы это делаем особыми методами – прежде всего, основанными на достижениях anti-age медицины: с помощью пептидных биорегуляторов, клеточной и ремодулирующей косметики, современных нутрицевтиков. Существенно замедлить старение, «научить» кожу быть молодой – вполне реально. Нужно лишь помочь организму восстановить собственные ресурсы. Можно считать, что это – инвестиции в свое счастливое «завтра».

А раз уж мы заговорили о будущем, то стоит отметить, что в этом году открылась новая глава в жизни нашей компании. В канун 8-летия с успехом были осуществлены глобальные реновации в рамках Peptides, символизирующие выход на принципиально новый уровень развития; очень важный шаг на пути к укреплению позиций сильного бренда. А значит, мы выходим на но-

вые рынки, расширяем границы присутствия в самых разных странах и делаем anti-age технологии доступными для каждого.

Мы продолжаем радовать вас сенсационными инновациями, новыми привлекательными условиями работы, быть надежной опорой в организации вашего успешного бизнеса, всячески поддерживать вашу активность.

Счастье – вопрос собственного выбора. Можно и дальше оставаться заложником своих старых установок и привычек. А можно одним решением задать жизни новый курс, осуществить перезагрузку. Ведь в этом плаванье – вы капитан, а не пассажир. А для того, чтобы стать активным и счастливым, достаточно просто оставить страх «а что подумают обо мне другие» позади, и начать делать то, что приносит настоящее удовольствие, наполняет глаза блеском, а тело – энергией.

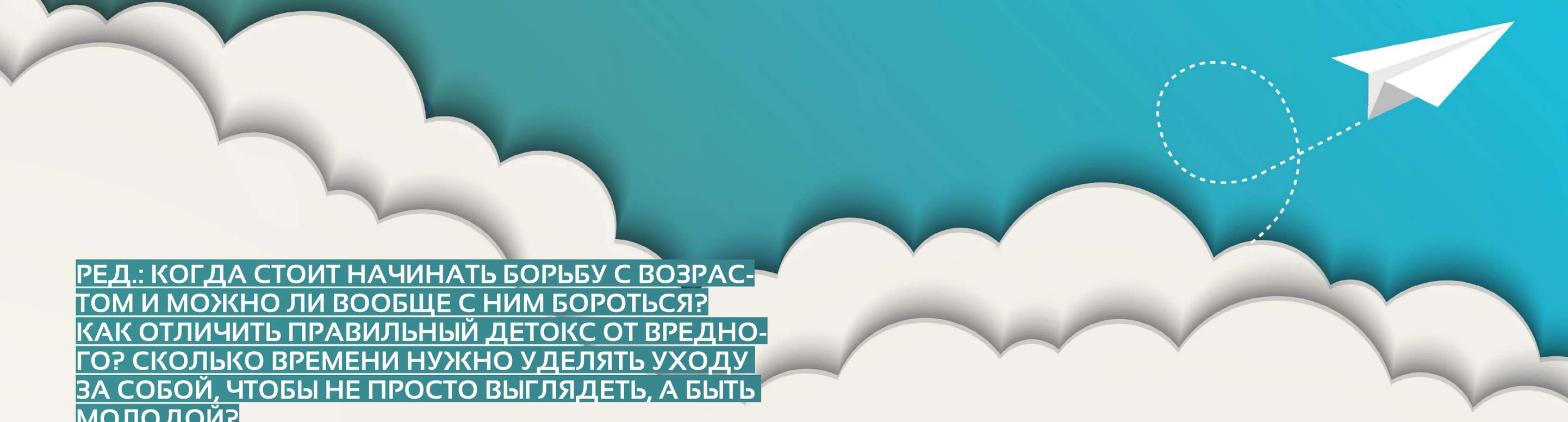


# ANTI-AGE

## КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Все женщины хотят оставаться красивыми и молодыми как можно дольше. Так было всегда. В современном мире это желание не изменилось, но изменились методы, которые представительницы прекрасного пола используют в погоне за красотой. О последних тенденциях антивозрастной медицины и секретах молодости нам рассказала Екатерина Алексеевна Власова, врач дерматолог-косметолог Санкт-Петербургского салона красоты N&Beauty.





## **РЕД.: КОГДА СТОИТ НАЧИНАТЬ БОРЬБУ С ВОЗРАСТОМ И МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ С НИМ БОРОТЬСЯ? КАК ОТЛИЧИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ДЕТОКС ОТ ВРЕДНОГО? СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО УДЕЛЯТЬ УХОДУ ЗА СОБОЙ, ЧТОБЫ НЕ ПРОСТО ВЫГЛЯДЕТЬ, А БЫТЬ МОЛОДОЙ?**

Е.В.: Anti-age – это сейчас очень модное словосочетание. Его можно встретить и на тюбике помады, и на баночке йогурта. Шампунь или помада с пометкой anti-age, конечно, имеют право на существование. Но все же стоит понимать, что anti-age – понятие куда более глобальное. Это целое направление в медицине, цель которого – диагностика и профилактика тех проблем, которые возникают с возрастом. И одним йогуртом – ничего не решишь.

Сейчас медицина на таком уровне, что позволяет человеку жить как минимум до 80 лет. Но вот какой будет эта жизнь? Всем хочется, даже в зрелом возрасте, быть стройными, энергичными, активными, радоваться жизни. Вот как раз для этого и нужна анти-возрастная медицина.

**Ред.: То есть anti-age – это борьба со старением?**

Е.В.: Не борьба, а именно профилактика. Мы не способны переписать генетический код и остановить время. Но зато совершенно точно можем изменить качество жизни и сохранять отличный тонус долгие годы. Но тут очень важно не упустить время. Мы растем

и развиваемся до 25 лет. Потом, как это ни печально, начинается старение организма. Конечно, когда тебе 25, думать о старости совершенно не хочется, да и некогда. Но вот в 30, и уж тем более в 40 лет, задуматься о своем будущем очень даже стоит. Ведь если вовремя уделить внимание своему здоровью, можно добиться отличных результатов.

К сожалению, у нас мало кто занимается людьми «условно здоровыми». Система диспансеризации существует только для детей и тех, кому постоянные обследования нужны по требованиям профессии. Остальные же обращаются к врачам только тогда, когда совсем «прижмет». А это в корне неправильно. Чтобы быть здоровым, нужно постоянно уделять себе внимание. В США и Европе понимают важность профилактики. Там люди сознательно вкладывают время и деньги в свое здоровье, пока молоды и полны сил. Это позволяет им в зрелом возрасте не тратить огромные суммы на борьбу с болезнями, которые можно было бы вовремя предотвратить.

**Ред.: Говорят, от того, что мы едим, также зависит наша молодость. Каким должно быть anti-age питание?**

Е.В.: В меню обязательно нужно включать пищу, богатую полноценными белками и витаминами, а также продукты, содержащие необходимые организму микроэлементы.

При этом важно контролировать свой вес. За ровно стоящую стрелку на весах вам будут благодарны сердце и сосуды. К тому же, так вы сможете предупредить преждевременное старение этих органов.

Чтобы оставаться в форме, необходимо не переедать, снизить количество употребляемых углеводов и жиров, а также избавиться от вредных привычек и включить в свою жизнь фитнес (именно физические оздоровительные упражнения, а не интенсивный спорт).

Помимо этого, постарайтесь во всем видеть больше положительных моментов, чтобы завтрашний день не казался мрачным и никчемным. Одним словом, необходим позитив. Он будет стимулировать выброс гормона счастья и молодости – эндорфина, который, кстати, относится к группе веществ,

необходимых для нормальной жизнедеятельности клеток.

**Ред.: В настоящее время наиболее эффективными средствами в борьбе со старением являются пептиды. Что вы думаете о пептидной терапии?**

Е.В.: Именно пептиды обеспечивают «фейс-контроль» нашим клеткам. Эти наномолекулы, а точнее короткие цепочки аминокислот, способны запустить процессы омоложения клеток того или иного органа, для которого они предназначены, что, в свою очередь, продлевает продолжительность и активность жизни самих клеток.

Они способны восстанавливать функциональные нарушения и препятствовать развитию патологических процессов в органах и тканях. Биорегуляторы нормализуют синтез белка, тем самым препятствуют возрастному накоплению изменений, которые способствуют преждевременному старению. Пептидные биорегуляторы применяются для профилактики, вспомогательной терапии и поддержания физиологической функциональной активности органов и систем организма.

Регулярное применение пептидов в несколько раз усиливает их положительное воздействие на наш организм. А значит, у нас будет возможность противостоять неблагоприятной внешней среде, быстрее восстанавливать силы и жизненную энергию после перенесенных болезней.

Причем применять пептиды нужно в любом возрасте. Они незаменимы для поддержания нормального уровня обменных процессов, профилактики и лечения различных заболеваний. А также для восстановления после тяжелых травм, операций и, самое главное, для замедления процессов старения.

**Ред.: Еще одно модное сегодня слово – детокс. Что это такое?**

Е.В.: Детоксом, при желании, можно назвать все, что угодно – включая и то, что вы перечислили. Но наш подход все же совсем иной. Детокс – это грамотное очищение, без которого невозможна профилактика старения. В человеческом организме с годами скапливается немало токсинов и других вредных веществ. Вот представьте: мы стараемся есть больше овощей. Они, безусловно, полезны. Но при этом почти всегда содержат нитраты и другие вредные соединения. И эти вещества понемногу начинают накапливаться в организме. Другой, вроде бы полезный продукт, – рыба. Но с ней мы получаем микроскопические дозы ртути, которые с годами могут стать причиной нарушений работы многих органов.

Подобных примеров можно привести немало. Плюс есть еще курение, плохая экология и прочие источники токсинов. От этого «балласта» нужно вовремя

избавляться. Только делать это важно правильно. Клизмы, голодовки и прочие «решительные меры» могут, в лучшем случае, не принести результата, а в худшем – навредить. Воздействие должно идти на принципиально другом уровне.

**Ред.: Как же правильно очищать организм?**

Е.В.: Шаблонный подход тут неприемлем. В первую очередь необходима детальная, глубокая диагностика. Ведь нужно выявить, от чего и как именно следует очищать организм. Все это занимает как минимум несколько недель. Но зато эффект гарантирован. Нередко предлагают детокс-программы продолжительностью пять, три или два дня – непонятно, как можно очиститься за такое время.

**Ред.: Очищение – это, конечно, важно. А что нужно делать для поддержания «внешней» молодости?**

Е.В.: Разумеется, профилактика старения невозможна без эстетической составляющей. Для женщин это особенно важно – общество не приветствует морщинки, седину и прочие следы увядания. Сегодня их вполне можно скорректировать.

Заметьте – именно скорректировать, не меняя при этом индивидуальных особенностей. Сейчас есть все возможности для того, чтобы оставаться молодой долгие годы. Существуют эффективные методики, подходящие людям с любым уровнем занятости или дохода.

Но не стоит думать, что вам нужно будет просто прийти на прием, а все остальное сделает врач. Да, мы знаем, как скорректировать овал лица, изменить форму

носа или груди, убрать лишние сантиметры с талии или, к примеру, приподнять уголки глаз. Но вспомните: самые красивые женщины – влюбленные в жизнь, одухотворенные, настроенные на созидание. Они буквально излучают позитивную энергию. Добиться такого эффекта не сможет ни один самый лучший врач или пластический хирург.

**Ред.: Возможностей не стареть сейчас действительно много. Но программы анти-эйдж – удовольствие не из дешевых, как быть людям со среднестатистическим достатком?**

Е.В.: Важно отличать ненужные траты от перспективных. Не зря американцы говорят: один доллар, вложенный в свое здоровье, через десять лет сохранит сотню. Если говорить на языке экономики, вложения в свое здоровье – это сегодня самые выгодные инвестиции. Профилактика и еще раз – профилактика. Оздоровительный комплекс пептидных препаратов сейчас доступен практически каждому. Главное – определить приоритеты в распределении своего бюджета.

Еще одно веяние эпохи – люди стали больше работать и с трудом выкраивают время на себя. Наверное, к уходу за здоровьем и внешностью тоже стоит иногда относиться как к работе. Я убеждена: каждая женщина может организовать свою жизнь так, чтобы всегда быть свежей, ухоженной, а значит – уверенной в себе. Главное – это желание и, конечно, блеск в глазах.



**ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ НЕВОЗМОЖНА БЕЗ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ. ДЛЯ ЖЕНЩИН ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО – ОБЩЕСТВО НЕ ПРИВЕТСТВУЕТ МОРЩИНКИ, СЕДИНУ И ПРОЧИЕ СЛЕДЫ УВЯДАНИЯ. СЕГОДНЯ ИХ ВПОЛНЕ МОЖНО СКОРРЕКТИРОВАТЬ.**



# БИОХАКИНГ. ВЫБОР МУДРЫХ

ТАТЬЯНА РЫЦКАЯ  
Россия, Санкт-Петербург

Еще каких-то три столетия назад средняя продолжительность жизни человека варьировалась в пределах 25-30 лет, и большинство болезней лечили кровопусканием. С тех пор были изобретены антибиотики, человечество научилось бороться с инфекциями и вирусами, были разработаны препараты против стресса. Люди узнали о пользе правильного питания и фитнесе, начали медитировать и, день за днем, снижают потребление сахара. Они хотят жить не просто как можно дольше, но и качественно, быть физически и психологически здоровыми. Именно поэтому ведутся все новые исследования в повышении ресурсности организма, о чем и расскажем далее.



## В БИОХАКИНГЕ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ 9 ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ:

**БИОХАКИНГ – ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА СВЕРХКОНТРОЛЯ ЗА МЕДИЦИНСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТЕЛА, ПРИВЕРЖЕНЦЫ КОТОРОЙ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМИ, ГОТОВЫ БЕСКОНЕЧНО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ВСЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА, ДАЖЕ НЕ ИМЕЯ НИКАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В АНАМНЕЗЕ. ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА И ПОВЫШАТЬ ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ, А НЕ ЛЕЧИТЬ – ВОТ ГЛАВНЫЙ СМЫСЛ ДАННОЙ ИДЕИ. ЭТО МЕДИЦИНСКАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ И УЛУЧШЕНИЕ ЕЕ КАЧЕСТВА, КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЕТ НАСТРОЙКУ ВСЕХ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ФУНКЦИЙ И ПРОЦЕССОВ ОРГАНИЗМА – ПИТАНИЯ, СНА, ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.**

**ДАННАЯ СИСТЕМА ОТТАЛКИВАЕТСЯ ОТ ОПРЕДЕЛЕННОГО ЗАПРОСА – НАПРИМЕР, ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СЕКСУАЛЬНУЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ И ПР. СКАЖЕМ, СПОРТСМЕН, КОТОРЫЙ ГОТОВИТСЯ К ОЛИМПИАДЕ И ИСПОЛЬЗУЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СВОЕЙ ЦЕЛИ, ТОЖЕ БИОХАКЕР.**

### 1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Оно подразумевает подбор оптимальной диеты, отказ от вредных продуктов, способных вызвать аллергию. О том, как важно поддерживать в рационе умеренный баланс, мы говорим бесконечно. Нельзя полностью отказываться от сладостей и соли. Потому что сахар – это еще и мед, и соки. А нехватка соли делает слабыми наши мышцы, вызывает сонливость и даже нарушает координацию движений. Здоровый рацион – сбалансированный рацион, в котором присутствуют белки, жиры и углеводы.

### 2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Спорт не только укрепляет иммунитет и развивает нас физически, но и стимулирует выработку гормонов счастья. Главное – подобрать подходящую нагрузку и получать удовольствие от занятий.

### 3. ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Наше хорошее настроение, самочувствие, здоровье и даже вера в себя зависят от баланса гормонов. Поэтому чтобы не попадать в ловушки болезней, стрессов и эмоционального напряжения, сдавать анализы на гормоны действительно нужно регулярно.

### 4. ДЕТОКСИКАЦИЯ

На тему негативного влияния окружающей среды, неправильного питания и образа жизни можно говорить бесконечно. Регулярное очищение организма от шлаков и токсинов необходимо каждому из нас. Бег можно считать одним из вариантов эффективного де-

токса – пробежать 3-4 километра и как следует пропотеть. Именно с потом выводится наибольшее количество шлаков и токсинов.

### 5. ГЕНЕТИКА

Что такое генетический скрининг? Проверка на предрасположенность к различным заболеваниям на генетическом уровне. Учеными уже давно доказано, что многие болезни передаются по наследству. Например, 85% из 100% женщин, унаследовавших ген BRCA1, рискуют стать жертвой рака молочной железы и/или яичников. Зная эту информацию, можно своевременно начать заботу о здоровье, чтобы выявить болезнь на ранней стадии или предупредить ее появление.

### 6. НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА

Крепкий и здоровый семи-восьмичасовой сон – основа нашего хорошего самочувствия и здоровья. Это аксиома. Гормоны, к слову, вырабатываются именно в ночное время суток.

### 7. ЗАБОТА О КРАСОТЕ

Свежая здоровая кожа, подтянутое лицо и тело. Кто скажет, что это плохо? Мы все хотим быть молодыми и красивыми, и стремимся, чтобы отражение в зеркале нас радовало.

### 8. ПРОДУКТИВНАЯ РАБОТА МОЗГА

Подразумевает развитие и активизацию мозговой деятельности, интеллекта, раскрытие творческих способностей, повышение собственной эффективности.

### 9. РАБОТА СО СТРЕССАМИ

Или стресс-менеджмент. Биохакинг – это не только забота о физическом, но и о психологическом здоровье. Минимизировать влияние негатива из окружающей жизни, научиться справляться с переживаниями, контролировать эмоции и адекватно реагировать на проблемы – задача для каждого из нас на пути к гармоничной и наполненной жизни.

Как видите, биохакинг – это здоровый образ жизни, призванный изменить нас к лучшему. Он подразумевает не только прием БАДов и anti-age препаратов, но и составление индивидуальных программ улучшения сна, подбор диеты и спортивных занятий. При этом могут использоваться всевозможные мобильные приложения, дневники, специальное оборудование и так далее. Важно понять, что это не разовая процедура, а образ жизни. Программы придется придерживаться всю жизнь, иначе не будет эффекта.

В наших выпусках журнала Beauty Peptides вы можете найти рекомендации практически по всем вышеперечисленным направлениям и грамотно составленные комплексы из пептидных, непептидных препаратов и косметики.

Каждый биохакер мечтает сделать себя сильнее, здоровее, выносливее и так настроить работу тела и духа, чтобы на выходе получить более совершенное «Я» и на все сто процентов раскрыть свои возможности, проживая эту удивительную жизнь по-максимуму. Присоединяйтесь к нам и пусть окружающий вас мир засияет новыми красками.



# БЕЗ ПАНИКИ

## КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

**АНАСТАСИЯ ТЕРАС**

Латвия, Лиепая

Ежегодно женщины испытывают примерно на 40% больше стресса, чем мужчины. И еще, независимо от страны или даже континента, женщины больше склонны к тревожности и чаще мужчин страдают от депрессии и бессонницы. Что же нас гложет? Если коротко — все! ▷▷



ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ С ЛЮБИМЫМ, КОНФЛИКТЫ НА БЛИЖНЕМ ВОСТОКЕ, ЛИШНИЙ ВЕС, СВЕРХТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ НАЧАЛЬНИК, ЗЛАЯ КОНСЬЕРЖКА, ССОРА С ПОДРУГОЙ, ОПРОКИНУТАЯ НА ЛЮБИМУЮ БЕЛУЮ КОФТОЧКУ КРУЖКА КОФЕ. ПРИЧЕМ В ЭТОТ МОМЕНТ МЫ НЕ КОНЦЕНТРИРУЕМСЯ НА ЧЕМ-ТО ОДНОМ, А ДУМАЕМ ОБО ВСЕХ ПРОБЛЕМАХ СРАЗУ, ЛИШЬ НА ВРЕМЯ СНА СТАВЯ ИХ НА ПАУЗУ. А ПОТОМ ПОНЕСЛОСЬ: НАЧИНАЮТСЯ РЕЗКИЕ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ, ИМПУЛЬСИВНЫЕ ПОСТУПКИ, БЕССОННИЦА, ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, НЕСПОСОБНОСТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ЧЕМ-ТО ОДНОМ. В ОБЩЕМ, НАЛИЦО ВСЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА.

СТРЕСС – ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ, НАКОПЛЕННЫЙ НЕГАТИВ ИЛИ ПРОСТО НА СУЕТУ. ОТ НЕГО НЕ ЗАЩИЩЕН НИКТО. ПСИХОЛОГИ УЧАТ НЕ ПОДАВЛЯТЬ В СЕБЕ ЭТО СОСТОЯНИЕ, А ОСВОБОЖДАТЬСЯ ОТ НЕГО. НЕТ, РЕЧЬ ПОЙДЕТ НЕ О СЕАНСАХ ПСИХОАНАЛИЗА И ПРЕСЛОВУТОЙ ШОПИНГ-ТЕРАПИИ. МЫ РАССКАЖЕМ О ДРУГИХ, ЕЩЕ БОЛЕЕ ДОСТУПНЫХ, А ГЛАВНОЕ – ДЕЙСТВЕННЫХ СПОСОБАХ ВЗЯТЬ ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЬ И УСПОКОИТЬСЯ.



## 1 ВАЖНО ОТДЫХАТЬ АКТИВНО!

В этом случае – я вам Америку не открою. Очень помогает справиться с последствиями стресса физическая активность.

- Запишитесь в спортзал, на уроки танцев, на каток – благо, недостатка вариантов активного отдыха на сегодняшний день нет.
- Проводите выходные с родными и друзьями за городом, вырываясь хотя бы на несколько часов из «лап» мегаполиса, меняя атмосферу, ритм жизни.
- Используйте любую возможность и каждую свободную минуту для фитнеса.

## 3 ДОЛОЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Старайтесь разделять, что важно, а что подождет. Что можно вообще не делать, а что перепоручить другим. Теперь я не глажу ни постельное белье, ни полотенца, как делала это раньше. И еще, умеренный бардак или разово невымытая посуда в доме пару раз в неделю – не приоритет. Сначала **ВАЖНЫЕ** дела, а потом уже второстепенные.

## 2 НАЙДИТЕ ТО, ЧТО ПРИНОСИТ УДОВОЛЬСТВИЕ

Минимум 10 вещей. Не просто запишите, но и запланируйте эти события в ваш календарь. И воплощайте их в жизнь! Запланировали час читать – читайте. В мой личный список вошли: приготовление еды, чтение книг, походы в кафе, прогулки и мелкие шалости с детьми (да, это тоже можно внести в ваш план и выделить на это время). Скажем, я сначала читаю и лежу с дочкой, а потом мы разговариваем по душам, пока она не заснет. Сознательно выделяю на это почти час своего времени каждый вечер, потому что мне это доставляет удовольствие. Такая инвестиция в сегодняшнее счастье, близость и в будущие отношения с ребенком.

## 4 ПОРА ИЗМЕНИТЬСЯ!

А заодно и побаловать себя любимую. Когда у меня кризис в личных отношениях или на работе, я записываюсь к парикмахеру-стилисту, а если есть такая возможность, то на массаж или спа-процедуру. Так здорово почувствовать себя в раю, подарить себе чудесный момент расслабления и преображения. Старо, как мир. Но, действительно, эффективно работает, когда необходимо снять стресс. Это то, что поможет почувствовать себя обновленной и умиротворенной, а еще немного принцессой.

## 5 АРТ-ТЕРАПИЯ ВАМ В ПОМОЩЬ

Откройте в себе творческую личность. Попробуйте занять себя живописью, придумайте инсталляцию, или сыграйте на музыкальных инструментах. Я как-то записалась на курсы лепки, целый месяц ходила с дочкой и получала позитивные эмоции: и моторику развивает, и голова отдыхает. Словом, нужно найти свою «творческую отдушину», и плохого настроения как не бывало.

## 8 ИЩИТЕ НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Сходите с друзьями в театр, в кино или на вечеринку, а еще лучше на футбол. Новые эмоции помогут переключиться и настроиться на позитив. Как-то, в день, когда погода не предвещала ничего хорошего, а на душе скребли кошки, мы с дочкой отправились в Океанариум. И получили огромное удовольствие от поездки! Моя детская радость зашкаливала. Рай открывали пингвины... Один продемонстрировал нам такие невероятные водные пируэты, что у меня пропал дар речи. Они очень-очень ловко и быстро плавают, оставляя после себя только лишь пузырьки воздуха в воде! Одним словом, море впечатлений!

## 6 НЕ ТРАТЬТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

на людей, которые вас критикуют и не приносят вам радости, на вечно ноющих знакомых, на миллион обещаний. Лучше вообще побыть в одиночестве, потому что такие люди не только «загружают» вас, но и крадут драгоценное время.

## 9 ИНОГДА ПОЛЕЗНО ГОВОРИТЬ «НЕТ»

или «я подумаю». Это означает, что не надо за все хвататься! Если вас уже в третий раз спрашивают о том, не хотите ли вы стать членом родительского комитета в школе, это не повод соглашаться. У вас свой график, а этим могут с успехом заняться другие люди. И это не имеет абсолютно никакого отношения к любви к вашим детям. Если мама свалится со стрессом, то вот тут им вас точно будет не хватать.

## 7 БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ

Да, да. Это очень важно. Посмотрите смешной фильм, видео или «мемчик»! Смех не только продлевает жизнь, но и помогает сформировать спокойное отношение к этой самой жизни. Чувство юмора вообще спасает, даже в стрессовых ситуациях.

## 10 ПОДДЕРЖИТЕ СВОЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

с помощью оздоровительных препаратов.

**«Темеро Дженеро»** поможет избавиться от бессонницы и ощущения вечного цейтнота.

**«Мезотель»** значительно улучшит мозговое кровообращение, работу нервной системы, нормализует обменные процессы. Натуральный антидепрессант **«Феличита»** поможет справиться с депрессией и нормализовать сон. А еще мне очень нравится пептидный комплекс **Revilab ML 03**

для нервной системы и глаз. Он –

моя скорая помощь при стрессах, нервном напряжении. Пептиды головного мозга, сосудистой стенки и сетчатки – мощные составляющие препарата, за счет своего выраженного и быстрого эффекта. А астаксантин способствует улучшению зрения и увеличивает работоспособность.



# НОУ-ХАУ В ОМОЛОЖЕНИИ. ОДНОДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ

**АНДРЕЙ КОВАЛЬСКИЙ**

**Польша, Люблин**

Мы живем в эпоху высоких технологий, ежедневных открытий и максимальной реализации своих желаний. Но вместе с этим стремительно увеличивается темп нашей жизни. Если вы хотите сохранить свой потенциал на длительное время, очень важно научиться поддерживать себя и восстанавливаться вовремя, чтобы, в конечном счете, не «выгореть». На помощь приходит антиэйджинг.



## АНТИЭЙДЖИНГ ВХОДИТ В КУЛЬТУРУ НАШЕЙ ЖИЗНИ ТАК ЖЕ, КАК И КОГДА-ТО ПРИЕМ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ И ДРУГИХ ВАЖНЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ В АКТИВНОМ И ЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ МАКСИМАЛЬНО ДОЛГО. ДА И СТАРЕТЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ, И ДАЖЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СООТВЕТСТВЕННО СВОЕМУ ВОЗРАСТУ СЕГОДНЯ ПРОСТО НЕПРИЛИЧНО.

Термин антиэйджинг (от английского anti-aging) прочно вошел в нашу жизнь. Он отражает дух времени и желание большинства современных людей выглядеть и чувствовать себя молодо. Изначально эти технологии были доступны только для состоятельных, привилегированных лиц, имеющих возможность заплатить немалую сумму за консультацию специалистов-геронтологов и проходить процедуры в дорогостоящих клиниках. Сейчас, благодаря достижениям ряда ученых, мы имеем все больше доступных anti-age техник и препаратов для домашнего применения. В этой статье мы хотим поделиться одной из эффективных методик – техникой однодневного голодания.

3 октября Нобелевская премия 2016 года в области физиологии и медицины была присуждена профессору из Японии Ёсинори Осуми «за открытие механизма аутофагии».

Аутофагия – процесс переработки клеткой собственных составных частей. Это явление еще в 1963 впервые описал бельгийский биохимик Кристиан Де Дюв. Но до Ёсинори Осуми никто не знал, является ли эта способность клеток врожденной, какие гены за это отвечают, как запустить процесс.

У людей она запускается при недостатке некоторых аминокислот: лейцина, аргинина, лизина и метионина, которыми богаты продукты животного происхождения. Частично замещая животные белки растительными,

мы способствуем процессу аутофагии, замедляем свое старение и уменьшаем риски опухолевых, сердечно-сосудистых и нейродегенеративных заболеваний.

**ЕСЛИ ЗАСТАВИТЬ КЛЕТКИ ГОЛОДАТЬ, ТО ИМ ПРИДЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ ВНЕШНИЕ «СТРОЙМАТЕРИАЛЫ», А САМИХ СЕБЯ «РАЗБИРАТЬ НА ЗАПЧАСТИ», ВЫБРАСЫВАТЬ НЕГОДНОЕ, А ИЗ ГОДНОГО СТРОИТЬ ОБНОВЛЕННЫЙ ВАРИАНТ СЕБЯ.**

Кстати, с помощью голодания еще в глубокой древности лечили больных Гиппократ, Авиценна, Парацельс и другие врачи. Однако если постоянно жить в режиме недоедания, то аутофагия не остановится на нужном этапе – и это приведет к процессу дегенерации.

Профессор медицины Кода Мицуо, известный своими исследованиями в области голодания, говорит: «Если вы будете в конце каждой недели голодать и аккуратно выходить из голодания, то получите эффект, как от длительного голодания. Через полгода или год вы станете здоровым и изменитесь до неузнаваемости». Лечебное голодание высоко оценивается многими врачами и пользуется скрытой популярностью среди специалистов, а также и предпринимателей.

Если однодневные голодания, раз в неделю, продолжать в течение года, то это улучшит конституцию человека и избавит его от болез-

ней. Усталость внутренних органов в значительной степени снимается однодневными голоданиями. Есть много случаев, когда лёгкая степень диабета излечивалась только за счёт того, что поджелудочная железа могла отдохнуть в течение нескольких дней голодания.

Как голодать без вреда для здоровья? За день до голодания ваше меню должно состоять из всевозможных каш, овощей и фруктов. Точно такой же рацион должен быть и в день после голодания. А непосредственно в день голодания хорошо пить чистую воду, зеленый чай (без сахара) и отвар из шиповника.

Также хорошо помочь организму детокс-программой. Мы рекомендуем чай «Ведомикс» и «Билинорм», они помогут более эффективно очистить организм от токсинов. А препарат «Волюстом», состоящий из волокон апельсина, отрубей и других полезных для очистки кишечника компонентов, помогут вам провести этот день в комфортном состоянии, практически без чувства голода. 2 таблетки «Волюстома» запиваем 200-300 мл воды, и появляется чувство насыщения. Данный вариант подойдет для тех, кто ранее не практиковал голодание и испытывает психологический дискомфорт или страх остаться на один день без еды. Перед началом голодания желательно проконсультироваться с врачом.

В заключение хочу сообщить приятную новость: один день такого голодания омолаживает организм на три месяца.

ЁСИНОРИ  
ОСУМИ





# ЛАЙФ- ХАКИ

## ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ

АНАСТАСИЯ ОГНЕВА, фитнес-тренер, Москва

На протяжении более 20 лет боль, вызванная нарушением в работе суставов, сухожилий и мышц, является основной причиной потери трудоспособности населения и обращений в клиники во всем мире. В тот или иной момент жизни, эти недомогания касаются практически каждого из нас, провоцируя наиболее часто возникающие патологии – заболевания позвоночника, шейного отдела и суставов. Как уберечь себя от этих проблем?

Работа за компьютером является одной из основных причин заболеваний опорно-двигательного аппарата. Чаще всего, сидячее положение провоцирует большинство болей, будь то боль в шее, спине, плечах, локте, запястье или ощущение тяжести в ногах. Поэтому, чтобы не причинять себе вред и избежать обострений заболеваний, не забывайте поддерживать правильную осанку и, главным образом, больше двигаться, но учтите, что далеко не все нагрузки вам подходят.

Суставы и позвоночник должны постоянно работать, так они лучше снабжаются кровью и, соответственно, питательными веществами. Но важно не допускать их перенапряжения и изнашивания. Существует множество комплексов специальных упражнений, исключающих перегрузки. Если выполнять гимнастику регулярно, развитие заболевания можно существенно замедлить. Наиболее подходящими видами спорта для вас станут: плавание, занятия на тренажерах, йога и пилатес. Хорошо включить в свой рацион семечки, орехи, арбузы, зелень и растительные масла.

В комплексное лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата в последнее время все чаще включают безопасные и эффективные средства на основе растительных экстрактов и пептидов.

Я использую **крем-бальзам «Хондромикс»** с противовоспалительным и рече-

нерирующим действием. Надо сказать, что он отличается хорошей биологической совместимостью с тканями нашего организма, в связи с чем он практически не вызывает аллергических реакций.

Активными действующими компонентами бальзама «Хондромикс» являются пептиды хрящей и сосудов, и экстракты лекарственных растений (экстракты босвелии и сабельника).

Все вместе они деликатно и бережно снимают спазмы околоуставных мышц, возникающие в результате воспалительных процессов, улучшают местное кровообращение, питание сустава и трофику околоуставных тканей. Проникновение активных компонентов непосредственно к воспаленному участку снимает спазмы околоуставных мышц, активизирующие болевые рецепторы.

Пептиды хрящей и сосудов оказывают комплексное восстанавливающее действие, значительно улучшая функционирование опорно-двигательного аппарата наряду с нормализацией работы сосудистой системы.

Для усиления эффективности применение местных средств, как правило, сочетают с приемом хондропротекторов – средств, в состав которых входят своеобразные «кирпичики» для построения хряща – хондроитин и глюкозамин. Они предназначены для длительного лечения и применяются курсами от месяца

до полугода. Такая комплексная коррекция заболеваний помогает приостановить разрушение сустава в тех случаях, когда собственный хрящ еще сохранен.

Даже если болезнь обострилась, строгий постельный режим, при заболеваниях суставов, соблюдать не нужно. Он может привести к атрофии мышц, образованию тромбов и ряду других осложнений. Но все же, ноги в момент обострения нужно максимально щадить. Если боль очень сильная, старайтесь использовать специальные приспособления, разгружающие суставы: трости, «ходунки», супинаторы, наколенники. При артрозе тазобедренных, коленных, голеностопных суставов в период обострения нужно ограничивать или полностью исключать поднятие и перенос тяжестей, приседания. Нежелательна и быстрая ходьба. Следует избегать длительного стояния в одной позе, сидения на корточках и коленях. Желательно выработать ритм двигательной активности, чтобы периоды нагрузки чередовались с периодами покоя, во время которых сустав должен быть разгружен.

Будьте мудрыми – заботьтесь о здоровье суставов вовремя, максимально восполняйте свои силы и правильно расходуйте свои ресурсы!

#### КРЕМ-БАЛЬЗАМ «ХОНДРОМИКС»:

- оказывает локально расслабляющее действие;
- нормализует кровообращение в области суставов;
- снимает отеки;
- освобождает нервные окончания от передавливания;
- снимает спазмы мышц, опоясывающих суставы;
- возвращает подвижность суставам;
- снимает воспалительные явления и боли;
- улучшает обменные процессы в тканях сустава и околоуставных мышц;
- повышает способность суставов выдерживать вес и физические нагрузки.



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НОСУ

Самая распространённая группа инфекционных агентов, с которыми человек сталкивается чаще всего – это возбудители острых респираторных заболеваний. По разным данным, общая заболеваемость ими выше, чем всеми другими инфекционными и неинфекционными заболеваниями вместе взятыми! С инновационными бальзамами для носа вам больше не страшны простуда и насморк. Ведь они способствуют профилактике ОРЗ, восстановлению носового дыхания и защитных сил организма в целом.

НОВИНКА  
ОСЕНЬ 2018



## ОРЗ – ЗАБОЛЕВАНИЯ ИНФЕКЦИОННОГО ХАРАКТЕРА, ОСОБЕННОСТЬЮ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ. ИХ ПРИЧИНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПОПАДАНИЕ В ОРГАНИЗМ РАЗЛИЧНЫХ ВИРУСОВ, БАКТЕРИЙ, МИКОПЛАЗМЫ И ДРУГИХ ВИДОВ ИНФЕКЦИИ, ПОД ПРИЦЕЛ КОТОРЫХ ПОПАДАЮТ ВСЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ – ОТ НОСОГЛОТКИ ДО ЛЕГКИХ.

Как известно, ОРЗ свойственна четкая сезонность. Подъем заболеваемости начинается в конце августа – начале сентября, и затем достаточно долго держится на высоком уровне, хотя максимальные показатели регистрируются в конце февраля.

В группу риска входят практически все: и взрослые, и дети. Достаточно немного переохладиться, чтобы уйти на длительный больничный. Такие инфекции опасны, в первую очередь, своими осложнениями. Поэтому их обязательно нужно пролечивать, а не переносить на ногах.

Наши нос и носоглотка одними из первых подвергаются воздействию инфекционных агентов и других веществ, содержащихся во вдыхаемом воздухе. Они первыми встречают попадающие в организм бактерии, вирусы, а также частицы пыли и газов, подвергаются влиянию высоких и низких температур, сухости и повышенной влажности и т. п.

Симптомами воспаления слизистой носа, а далее носоглотки являются резкая заложенность, появление выделений, пересыхание

слизистой, слезоточивость, боль, зуд и жжение в носу, горле и ушах, повышение температуры тела, слабость, озноб, головная боль, отек лица. Частые и сильные воспаления слизистой оболочки приводят к ее изменениям и ухудшению барьерной функции.

Заболевания носоглотки чаще всего развиваются из-за ослабления местного и общего иммунитета. Барьерная функция страдает после перенесенных заболеваний, переутомления, интоксикаций, аллергических реакций либо аномалий конституции. Негативно влияет на состояние носоглотки сильное и длительное переохлаждение плюс наличие инфекционного агента вирусного, бактериального, грибкового происхождения, проникающих с током вдыхаемого воздуха. При нормально работающей иммунной системе и здоровой носоглотке все микробы задерживаются в ресничках и вымываются с помощью носового секрета.

При снижении защитных сил организма (например, в результате переохлаждения) микробы начинают размножаться на слизистой,

вызывая инфекционный процесс. Такой же результат возможен, если вирусы и бактерии, попавшие в носовую полость, отличаются особой агрессивностью. Например, респираторные вирусы, провоцирующие ОРВИ, относятся именно к таким возбудителям.

Ринит (воспаление слизистой оболочки носа или насморк) может развиваться остро, а также хронически: инфекционный, аллергический, травматический. Различают простой хронический ринит; гипертрофический ринит, при котором происходит значительное разрастание соединительной ткани в результате длительного влияния того или иного этиологического фактора, или неправильной терапии простого ринита; хронический атрофический ринит, при котором происходит атрофия слизистой, уменьшение или отсутствие секреции, образование сухих корочек на слизистой. Любой из них представляет опасность, т.к. выключает защитные функции слизистой оболочки носа от проникновения патогенов внутрь организма.

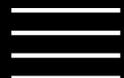
Бездействие при наличии затянувшегося ринита грозит переходом острого воспаления в хроническое. Из-за нарушения дыхания человек нередко вынужден дышать ртом. В результате в дыхательные пути попадает холодный воздух, к тому же, насыщенный множеством болезнетворных микроорганизмов и чужеродных веществ. Так и развиваются большинство заболеваний нижних дыхательных путей.

Основными направлениями профилактики заболеваний слизистой оболочки носа являются:

- очищение и увлажнение слизистой оболочки;
- уничтожение болезнетворной микрофлоры;
- улучшение регенерации клеток мерцательного эпителия;
- восстановление микроциркуляции;
- снижение симптомов воспаления;
- стимуляция местного и общего иммунитета.

Всем этим требованиям отвечает современная разработка компании Peptides – Очищающий и Регенерирующий бальзамы для носа. Это инновационные, эффективные препараты для профилактики и коррекции простудных заболеваний. Они стимулируют восстановительные процессы в тканях верхних дыхательных путей. Лечение-профилактические средства активизируют местный иммунитет, способствуют снятию симптомов заложенности и сухости в носовых ходах и пазухах. Для достижения наибольшего эффекта бальзамы необходимо применять в комплексе: сначала очищающий, затем регенерирующий.

Орошение (ирригация) носовой полости специально разработанным раствором, включающим соли мертвого моря и другие восстанавливающие компоненты, способствует устранению выделений, аллергенов, частиц грязи и болезнетворных микроорганизмов. Промывание носоглотки целесообразно совершать в профилактических целях в преддверии сезонных ЛОР-заболеваний, а также при повышенной сухости слизистой носовой полости.



# СОСТАВ

**ОЧИЩАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОСА** представляет собой комбинацию мирамистина, среднемолекулярной гиалуроновой кислоты и гипертонического раствора морской соли.

**Соль Мертвого моря** обеспечивает благотворное действие на слизистую оболочку носа, что доказано клинически. Микроэлементы и минералы натуральной морской соли улучшают функцию мерцательного эпителия, оказывают противовоспалительное и восстановительное действия на слизистую оболочку полости носа.

**Гиалуроновая кислота** – полисахарид, участвующий в процессе регенерации клеток. Является прекрасным увлажняющим компонентом, способным не только притягивать влагу, но и сохранять ее. Она участвует в распределении воды в тканях, отвечает за барьерную функцию межклеточного вещества, обладает регенерирующими свойствами, ускоряет заживление ран.

**Мирамистин** активизирует процессы регенерации. Стимулирует защитные реакции в месте применения за счет активации поглотительной и переваривающей функции фагоцитов, потенцирует активность моноцитарно-макрофагальной системы. Оказывает выраженное бактерицидное действие в отношении грамположительных (в т.ч. *Staphylococcus* spp., *Streptococcus* spp., *Streptococcus pneumoniae*), грамотрицательных (в т.ч. *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli*, *Klebsiella* spp.), аэробных и анаэробных бактерий, определяемых в виде монокультур и микробных ассоциаций, включая госпитальные штаммы с полирезистентностью к антибиотикам.

**РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОСА** оказывает смягчающее, увлажняющее и регенерирующее действие. В его состав входят масло миндальной косточки, масло персиковой косточки, эфирное масло мяты, эфирное масло эвкалипта, экстракт каланхоэ, тимол, эфирное масло мандарина, эфирное масло чайного дерева, эфирное масло сосны, пептидный комплекс АА-3, пептидный комплекс АА-7.

**Пептид В-звена иммунной системы** (пептидный комплекс АА-3) оказывает влияние на реакции клеточного, гуморального иммунитета и неспецифическую резистентность организма. Стимулирует процессы регенерации в случае их угнетения, улучшает течение процессов клеточного метаболизма.

**Пептид сосудистой стенки** (пептидный комплекс АА-7) регулирует метаболические процессы в сосудистой стенке. Способствует повышению эластичности сосудов артериального, венозного и лимфатического русла. Снижает риск повреждения сосудистой стенки, кровоизлияния и тромбообразования. Улучшает кровоснабжение органов и тканей.

**Экстракт каланхоэ** обладает антисептическим, противовоспалительным, регенерирующим действием. Вызывает приток крови к слизистой оболочке, благодаря чему ускоряются биохимические реакции в тканях и происходит быстрое заживление слизистой. Каланхоэ способствует уменьшению воспаления тканей и повышает местный иммунитет.

**Эфирное масло эвкалипта** эффективно при насморке, так как имеет выраженное противовирусное и антибактериаль-

ное действие, снимает воспаление, способствует быстрому восстановлению тканей.

**Эфирное масло мяты** обладает антисептическим и противовоспалительным действием, а также восстанавливает носовое дыхание за счет спазмолитического действия.

**Эфирное масло мандарина** известно своими противогрибковыми и антисептическими свойствами. Обладает фунгицидными и бактерицидными свойствами. Способствует регенерации тканей.

**Тимол** является компонентом тимьянового эфирного масла и масла чабреца. Обладает противовоспалительным и антисептическим действием.

**Эфирное масло чайного дерева** снимает воспаление и уничтожает патогенные микроорганизмы. Своей антимикробной активностью в 11 раз превосходит широко применяемый в медицине антисептик под названием фенол. Его активные компоненты способны бороться даже с теми микроорганизмами, против которых бессильны многие антибиотики.

**Эфирное масло сосны** укрепляет местный и общий иммунитет, часто используется при кашле как отхаркивающее средство, снимает воспаление в слизистых. Яркий сосудосуживающий эффект заметен почти сразу после его применения.



Бальзамы рекомендованы к применению при:

- инфекционном рините;
- инфекционных заболеваниях носоглотки;
- аллергическом рините;
- атрофических и гипертрофических состояний слизистой оболочки носа;
- сезонном поллинозе (рекомендуется постоянное применение в период цветения деревьев, кустарников, цветов);
- синусите;
- тонзиллите;
- гайморите;
- для ускорения заживления слизистой после оперативных вмешательств или травм носовой полости.

Таким образом, бальзамы для носа Очищающий и Регенерирующий способствуют оздоровлению верхних дыхательных путей, восстановлению носового дыхания, активизации местного иммунитета, повышению тонуса капилляров, профилактике атрофических процессов носоглотки и респираторных заболеваний.

Применение бальзамов для носа предотвращает проникновение возбудителей респираторных инфекций и развитие хронических заболеваний, а также их носительство на слизистой оболочке верхних дыхательных путей, бальзамы снижают излишнюю антигенную (инфекционную и аллергическую) нагрузку, способствуя восстановлению защитных сил и укреплению организма в целом, проявляя геропротекторные свойства, т.е. способствуя активному долголетию. Дышите свободно и берите на вооружение новые разработки компании Peptides.



# ТАЙНЫЕ СИГНАЛЫ КОЖИ



Наш организм подаёт сигналы о своём нездоровье намного раньше развития реальной болезни. Нужно только успеть их распознать. Изменение цвета глаз, сухость кожи, нездоровый румянец — каждый признак указывает на какие-то проблемы, внутри организма, которые пока могут себя ещё никак не проявлять. Как расшифровать сигналы тела и помочь себе, пока болезнь не дошла до критической стадии?





## ДИАГНОСТИКА... ПО ЛИЦУ

Думаю, вы знаете, что состояние желудочно-кишечного тракта «проецируется» на лицо человека. Так, например, если появились прыщи или какое-то раздражение в районе надбровной области лба – есть смысл обратить внимание на тонкий кишечник. Дисбактериоз можно определить по цвету кожи лба – она становится землистой, повреждённой аллергическими высыпаниями. Кроме того, начинаются проблемы с усвоением витаминов, вследствие чего кожа сохнет и шелушится.

Желчный пузырь «отображается» на висках. Поэтому при развитии каких-то патологий могут отмечаться высыпания, а также нередко появляются и головные боли.

Необходимо скорректировать питание – исключить потенциально вредные блюда (жареное, жирное, копчёное и т. д.), добавить больше клетчатки и обычной питьевой воды. Всё это позволит наладить работу ЖКТ и обеспечить оптимальный обмен веществ.

Если высыпания на подбородке, то наверняка есть проблемы с репродуктивной системой.

## ОПАСНАЯ СЕТОЧКА

Считается, что щёки составляют практически полную проекцию лёгких – по правой можно делать выводы о состоянии правого лёгкого, по левой – о левом. О начинающихся лёгочных проблемах может говорить мелкая сосудистая сеточка. Кроме того, нередко можно заметить нездоровый румянец, не проходящий слишком долго. На то, что происходит с бронхами, «укажут» крылья носа – при наличии бронхита поры на них расширяются, и появляются прыщики.

## СЕРДЕЧНЫЕ ВОПРОСЫ

Намечающиеся проблемы с сердцем можно увидеть по носу и носогубному треугольнику. Если кончик носа побледнел, значит, может быть нарушение кровообращения и в сердечной мышце. Это чревато многими проблемами – от гипоксии до перебоев пульса. Если же на носу внезапно появилось белое пятно, стоит посетить кардиолога как можно быстрее – такой сигнал может указывать на развитие стенокардии. Багровый оттенок кожи носа говорит о застое крови, что чревато развитием тромбов. А увидев посиневший носогубный треугольник, любой врач скажет о вероятной сердечной недостаточности.



## О ЧЕМ ГОВОРИТ ГРУБОСТЬ КОЖИ

Огрубевшая кожа на локтях, которая к тому же шелушится, — довольно тревожный сигнал. Она может указывать на развитие различных эндокринных проблем. Когда щитовидная железа работает с перебоями (а их сложно заметить невооружённым глазом, так как протекают они бессимптомно), вырабатывается недостаточное количество гормонов, например, тироксина. Это ухудшает обмен веществ, из-за чего начинает замедляться и обновление кожного покрова. В результате, кожа грубеет в тех зонах, которые не имеют жирового слоя, а именно — на локтях.

Грубая кожа стоп и появившиеся на ногах трещины указывают на нервное перенапряжение и недостаток витаминов А и группы В.



## СМОТРИМ НА ЯЗЫК

Язык нередко называют «зеркалом организма». Изменения на его поверхности появляются намного раньше, чем симптомы того или иного заболевания. Особенно хорошо определять по нему работу желудка, печени, селезёнки и кишечника. Так, например, если на средней трети языка регулярно образовывается белёсый налёт, это говорит о развитии гастрита или даже язвы желудка. Желтый налёт указывает на воспаление желчного пузыря. В случае появления коричневого налёта, стоит проверить работу кишечника. А если левая часть языка напоминает географическую карту, важно проверить селезёнку. Ощущение сухости может быть вызвано анемией.

ЕСЛИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ И ОТМЕЧАТЬ ЛЮБЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОИСХОДЯТ С ОРГАНИЗМОМ, МОЖНО ВОВРЕМЯ ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ПЕПТИДНЫМИ И ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ ПРЕПАРАТАМИ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ.

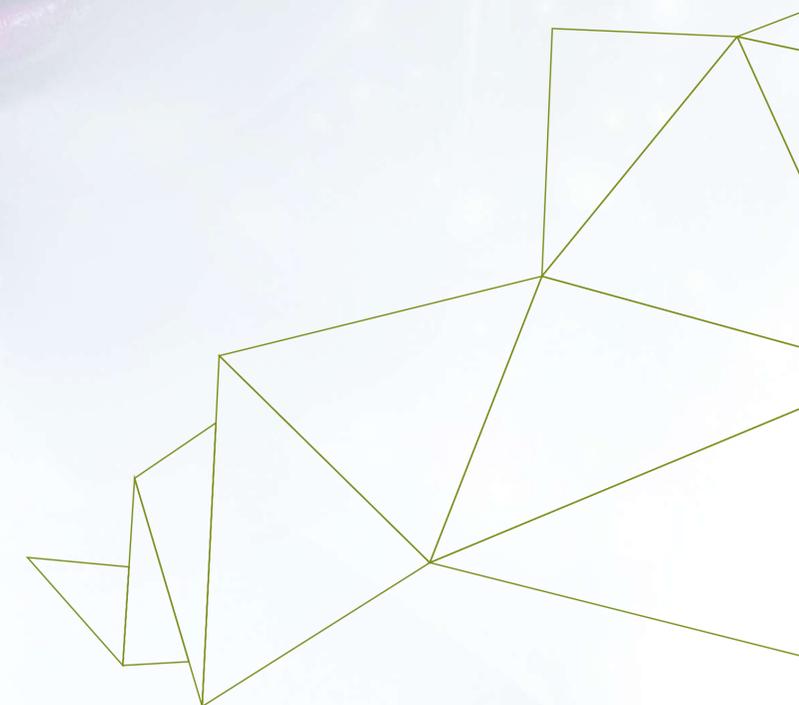
ОТЛИЧНО ПОДОЙДУТ ТАКИЕ «ПОМОЩНИКИ», КАК «ЭНСИЛ», «МЕЗОТЕЛЬ НЕО», «ДИГЕМАКС», «ПАНАКСОД», «РЕВИМАЙТ», «АЛЬВЕНОРМ ФОРТЕ», «АРДИЛИВ» И ПЕПТИДНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЕ ТОГО ИЛИ ДРУГОГО ОРГАНА. ТАК ЧТО СЛЕДИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕЙ КОЖИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



# БЕЛАЯ МАГИЯ

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПИГМЕНТАЦИИ

К нам в редакцию поступил вопрос: «Во время беременности появились пигментные пятна на лбу и под глазами – очень некрасиво. Врач уверяла, что это – гормональное, и после родов все пройдет. Ребёнку уже пять месяцев, а пятна на месте. Что делать?»»



## НА ВОПРОС НАШЕЙ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ ОТВЕЧАЕТ АЛЕВТИНА НИКОЛАЕВНА ЯРОСЛАВЦЕВА, ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ОДНОГО ИЗ ВЕДУЩИХ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ САЛОНОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.

Появление темных пятен на лице во время беременности является следствием повышенной выработки меланина – пигмента, влияющего на состояние и цвет кожных покровов. Обычно, у светлокожих женщин наблюдаются более темные пятна, а у брюнеток переход к проблемным участкам менее заметен. Пятна имеют коричневатый цвет и расплывчатую форму. Если на лице и теле имеются веснушки, то в период беременности их количество может значительно увеличиться.

В период вынашивания малыша пигментация на лице появляется в районе скул, вокруг рта, на подбородке, на теле, также изменения цвета кожи происходят в области пупка, на бедрах, вокруг сосков. По статистике, пигментные пятна исчезают через 6-8 месяцев после беременности и родов. В этот период происходит гормональная стабилизация, и организм возвращается к обычной жизнедеятельности.

### ПО ФОРМЕ ПЯТЕН И ИХ ЛОКАЛИЗАЦИИ МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- если пигментные пятна локализуются в центральной части лица и на коже лба, то это свидетельствует о наличии заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- пятна вокруг глаз – указывают на дисфункцию щитовидной железы;
- симметрично расположенные пятна на щеках, крыльях носа и переносице – предполагают гормональный сбой.

После устранения основного заболевания, как правило, пигментация исчезает. Но бывают ситуации, когда без помощи косметолога, тщательного домашнего ухода и определенных косметических средств избавиться от пигментных пятен не получится.

В большинстве случаев, темные пятна на лице после родов являются результатом нарушения пигментации кожи из-за гормональной перестройки организма. Появление подобного рода дефектов на лице заставляет женщин испытывать психологический дискомфорт и приводит к неуверенности в себе. Давайте разберемся, чем можно помочь в данной ситуации в домашних условиях.

Естественно, самый простой способ – безопасные косметические средства. Выбирая отбеливающие косметические средства, чтобы устранить с лица пятна, появившиеся после родов, важно внимательно изучить их состав, поскольку в него могут входить вещества, способные оказать влияние на качество грудного молока, и следовательно – здоровье вашего ребенка.

## НА ПРАКТИКЕ ОТЛИЧНО ПОКАЗАЛ СЕБЯ ТАКОЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:



ПОЛЬЗУЯСЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ЭТИМИ КОСМЕТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ, МОИ КЛИЕНТКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ВОССТАНАВЛИВАЮТ КОЖУ ДО ПРЕЖНЕГО, ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ, БУДЬТЕ ПРЕКРАСНЫ!

### 1 МЫЛО РУЧНОЙ РАБОТЫ «ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ» СЕРИИ SPA LINE

Рекомендую его, так как оно содержит инновационный компонент GHK-Cu. Это комплексный актив, который состоит из трех важных для кожи аминокислот, объединенных в молекулу в комплексе с медью. Трипептид на основе меди обладает омолаживающими свойствами. Доказано, что косметика на его основе устраняет морщинки и повышает эластичность эпидермиса. Кроме того, данный компонент неплохо справляется с осветлением и выравниванием тона кожных покровов. При регулярном применении средств с трипептидом меди, начинают активно вырабатываться эластин, кератиноциты и протеогликаны. За счет этого повышается плотность межклеточного матрикса и дермы, кожа приобретает упругость и здоровый ровный цвет.

Еще один замечательный компонент - HPE-4. Помимо лифтинг-эффекта он осветляет кожу и активно борется с пигментными пятнами.

И третий «осветлитель» – витамин E. Помимо противовоспалительного свойства, обладает также осветляющим эффектом, делая практически незаметными, как веснушки, так и другие виды пигментации.

### 2 КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА REVILINE PRO ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ

Этот крем интересен в данном случае тем, что содержит липосомы с витамином C. Это особый вид липосом, состоящих из нескольких концентрических бислоев. Полиламеллярные липосомы с концентрическими биослоями – новое поколение липосом, способствующее увеличению биодоступности витамина C и сохранению его стабильности, обеспечивая тем самым, его доставку в папиллярный и базальный слои эпидермиса. Витамин C является антиоксидантом, увеличивает синтез коллагена, укрепляет кровеносные сосуды, капилляры, проявляет осветляющий эффект, помогая бороться с пигментными пятнами.

Также в состав этого крема входит особо ценный компонент – пептид эпифиза. Он регулирует обменные процессы и усиливает синтез белка в клетках кожи, обладает высокой антиоксидантной активностью, нормализует процессы перекисного окисления липидов в клетках, что способствует устранению негативного воздействия на кожу внешних (загрязнение воздуха, повышенное солнечное излучение, интенсивные физические нагрузки, травмы) и внутренних (эмоциональный стресс) неблагоприятных факторов, в результате чего активизируются обменные процессы в тканях и ускоряется процесс их восстановления.



# СПА-ПРОЦЕДУРА «ЛЕГКИЕ НОЖКИ»

**ИРИНА АСТАФЬЕВА**  
косметолог, Россия, Москва

Все началось с того, что по ночам начали болеть стопы ног в области пяток – не знала, куда и как их положить. За лето кожа ног стала более сухой и местами появились глубокие трещины. В результате – бессонные ночи, недосыпание, усталость и, как следствие, раздражительность.

Хорошего, как говорится, в этом мало. Поэтому, убедившись ранее в эффективности и многофункциональности продукции Peptides, решила поэкспериментировать с имеющимися у меня средствами и препаратами: **мылом ручной работы ухаживающим из серии SPA line.**

Оно содержит современные anti-age компоненты НРЕ-4, фильтрат секрета виноградной улитки, натуральные масла и экстракты растений. Такой богатый состав способствует предупреждению старения кожи, питанию, повышению упругости и увлажненности, улучшению ее текстуры и качества. Также оно обладает и антисептическими свойствами, мягко и бережно очищает кожу, возвращая ей здоровье и комфорт. Еще отлично подошел при этой проблеме крем для ног восстанавливающий с пептидами от трещин и натоптышей **Reviline 12.** Он бережно ухаживает за сухой и огрубевшей кожей ног, возвращает ей мягкость

и легкость, интенсивно увлажняет и защищает от агрессивного воздействия окружающей среды, а также содержит Алоэ Вера и пептиды сосудов, костно-хрящевой ткани, тимуса.

**КАК Я ДЕЛАЛА СПА-ПРОЦЕДУРУ? В ВАННОЧКУ НАБРАЛА НЕМНОГО ТЕПЛОЙ ВОДЫ, СДЕЛАЛА РАСТВОР С УХАЖИВАЮЩИМ МЫЛОМ PEPTIDES, ДОБАВИЛА ГОРСТЬ МОРСКОЙ СОЛИ, ПЕРЕМЕШАЛА ДО РАСТВОРЕНИЯ, НАЛИЛА ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ ДО ТАКОЙ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, КАКУЮ МОГЛА СПОКОЙНО ТЕРПЕТЬ, ЕЩЕ РАЗ РАЗМЕШАЛА, ДОБАВИЛА 10 КАПЕЛЬ ЙОДА. ПОГРУЗИЛА НОЖКИ В ЭТОТ РАСТВОР ПО ЩИКОЛОТКУ И ДЕРЖАЛА ДО 15 МИНУТ. ДАЛЕЕ ОБРАБОТАЛА ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ ПИЛОЧКОЙ ДЛЯ НОГ.**

Результат очень порадовал – за время этого приятного спа-се-

анса раствор буквально «вытянул» из ног всю боль и размягчил ороговевшие участки. Далее ножки вытирала полотенцем, смазывала кремом для ног серии Reviline, делала массаж ступней, надевала льняные носки и ложилась спать. В дополнение, утром и вечером принимала по 2 капсулы препарата «Олекап» – источника полиненасыщенных жирных кислот из масла холодноводного ирландского лосося в сочетании с витаминами А и Е, которые очень важны для восстановления кожи.

После первого сеанса, я спала крепко и спокойно, а после 7-ми ежедневных процедур забыла, как горели мои ноги. И, конечно, ножки сказали спасибо за такую заботу! Теперь я каждую неделю провожу эту профилактическую процедуру. Знаю, что такая проблема не только у меня, поэтому с удовольствием делюсь своим рецептом с читателями этого полезного журнала.

# СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

На смену знойному лету пришла освежающая и бодрящая осень. А это значит, что необходимо внести коррективы в свой уход за кожей. В этот период она нуждается в особой защите. Полноценный уход за кожей осенью состоит из пяти основных элементов: очищение, тонизирование, увлажнение, питание, защита. Их мы и рассмотрим.

## MINI:

- Крем-мыло с пептидами
- Тоник PH-баланс
- Крем Reviline O2 дневной (утром)
- Крем Reviline O3 ночной (вечером)
- + дополнительно принимаем Ревимайт

## STANDART:

- Крем-мыло с пептидами
- Тоник PH-баланс
- Reviline pro восстанавливающий (утром)
- Крем Reviline pro регенирирующий (вечером)
- + дополнительно принимаем Энсил.

## PREMIUM:

- Крем-мыло с пептидами
- Тоник PH-баланс
- Ревиталайзер Revilab evolution №3 /мужчинам – Revilab M-Revitalaizer
- Сыворотка Revilab №7 (вечером)
- + дополнительно принимаем Комплекс 3R.



Выбирая, помните – вы достойны самого лучшего!



# ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ БЕЗ БОЛИ В СУСТАВАХ

НИНА ДОБРАКОВСКАЯ  
Россия, Санкт-Петербург

Для многих из нас осень является своеобразным «периодом уязвимости». Ведь не секрет, что именно в это время «поднимают голову» самые разные хронические заболевания. Осенью, когда день становится короче, а ночь длиннее, и нарушается синтез мелатонина, происходит рассогласование ритмов, взаимодействия органов и систем организма. В результате и обостряются самые разные болезни. Среди них и заболевания опорно-двигательного аппарата. Как уберечь себя от обострения болезней суставов и сохранить активность?



# ПЛАН СПАСЕНИЯ СУСТАВОВ

- 1.** Возьмите за правило одеваться «как капуста», чтобы при потеплении что-то можно было снять. Другой вариант – носить с собой дополнительный свитер. Следите, чтобы в тепле были проблемные суставы, а также стопы: их охлаждение негативно влияет на иммунитет, даже, если остальное тело не мерзнет. Если переохлаждение произошло, вернувшись домой, полезно принять теплую (но не горячую!) ванну: она поможет не только согреться, но и расслабить мышцы. Проблемные суставы лучше смазать **кремом-бальзамом «Хондромикс»**, который эффективно восстанавливает кровообращение, снимает отеки и возвращает суставам подвижность и легкость. Действующие компоненты бальзама: пептиды хрящей и сосудов очень деликатно и мягко снимают спазмы околоуставных мышц, возникающие в результате воспалительных процессов, улучшают питание сустава и трофику околоуставных тканей наряду с нормализацией работы сосудистой системы. Уникальность препарата «Хондромикс» заключается в его всестороннем оздоровительном эффекте.
- 2.** Чтобы поддержать иммунную и нейроэндокринные системы, состояние которых напрямую влияет на все системы организма и опорно-двигательный аппарат, в частности, принимайте в осенний период герпротекторы **«Эндолутен»** и **«Владоникс»**. Они, несомненно, улучшат общее состояние вашего организма и, даже не сомневайтесь, помогут быстро справиться с такими недугами, как артроз, артрит, остеохондроз.
- 3.** При обострении хронических заболеваний суставов, для неотложной помощи, стоит взять на вооружение пептидные биорегуляторы нового поколения на основе коротких пептидов – сублингвальный препарат **Revilab SL 04** и мультифункциональный препарат **Revilab ML 09**. Подъязычная форма приема Revilab SL и комплексный состав Revilab ML (целый ряд ультракоротких пептидов, антиоксиданты и строительный материал для клеток) обеспечивают максимальный эффект и быстрый результат в восстановлении суставов.
- 4.** Для длительного комплексного восстановления функций опорно-двигательного аппарата, при патологических состояниях, приводящих к нарушению функций хрящевой и костной тканей, приоритетным средством является пептидный препарат натурального происхождения **«Сигумир»**.
- 5.** При обострениях заболеваний опорно-двигательного аппарата необычайно эффективен хондропротектор **«Хондромикс»**. Это неотложная помощь суставам – препарат поливалентного действия, положительно влияющий на процесс восстановления хрящевой ткани. Его действие усилено одновременным применением мощнейших антиоксидантных ферментов, предотвращающих повреждение молекулы коллагена – одной из основных структурных единиц хрящевой ткани. «Хондромикс» препятствует развитию дегенеративно-дистрофических изменений в суставах и позвоночнике, способствует увеличению синтеза гиалуроновой кислоты – главного компонента синовиальной жидкости, обеспечивающего скольжение сустава в суставной сумке; нормализует состав суставной смазки. Способствует он и снижению болевого синдрома, и уменьшению воспалительных процессов в тканях, а также избавляет от хруста и тугоподвижности суставов.
- 6.** Для профилактики развития целого ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата идеально подходят такие препараты, как **«Регенарт»**, **«Карталакс»**, **ПК-4**. Препарат «Регенарт» содержит высокоактивную биологически доступную форму хондроитинсульфата, которая быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте и поступает в травмированные суставы, активизируя процесс их восстановления.  
Кроме того, в препарате «Регенарт» содержится дигидрокверцитин – флавоноид, получаемый из древесины лиственницы сибирской (*Larix sibirica* Ledeb) и лиственницы даурской (*Larix dahurica* Turcz). Его фармакологическое действие – противоотечное, антиоксидантное, дезинтоксикационное, капилляропротективное.
- 7.** В линейке синтезированных пептидных препаратов, работу суставов поможет восстановить препарат **«Карталакс»**. Он особенно эффективен в комплексном лечении пациентов, страдающих остеохондрозом позвоночника, остеоартрозом, остеопорозом, после травм и переломов, а также для профилактики склеротических и дегенеративных процессов в позвоночнике и суставах.  
**ПК-4** – пептидный комплекс в растворе, содержащий натуральный пептид хрящевой ткани, активирует синтез структурных и функциональных белков, ответственных за работу ткани суставов, деление и дифференцировку функционально-активных клеток, способствует регенерации суставов и снятию воспалительной реакции.



## БЕРЕГИТЕСЬ ХОЛОДА

Сырость и похолодание – злейшие враги для всех, кто страдает хроническими заболеваниями суставов. Очень часто, осенью, больные суставы дают о себе знать отечностью, покраснением, ограничением подвижности и болью.

К слову, артрит, то есть воспаление суставов, может возникать на фоне полного здоровья. Но, если спросить страдающих им людей, при каких обстоятельствах они впервые столкнулись с недугом, многие скажут: «Промерз, заболел ОРВИ, после этого и началось...». А некоторые не болели – хватило одного переохлаждения. При длительном воздействии на организм холода ослабевает иммунная защита, что создает условия для развития воспаления, в том числе и в суставах. При артрозе воспаления в суставах нет (или оно значительно слабее, чем при артрите), но в суставном хряще нарушаются обменные процессы. Вещества, делающие его прочным, разрушаются быстрее, чем образуются. В этом случае холод опасен потому, что вызывает рефлекторный спазм мышц, окружающих сустав. Из-за этого уменьшается приток к нему крови, хрящ не получает питания, необходимого для построения новых клеток, и разрушение ускоряется.

## ЕСЛИ ВЫ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ – ЛЯГТЕ НА ПОЛ, ТРИ-ЧЕТЫРЕ!»

Здоровые суставы нечувствительны к перепадам погоды. На холод и сырость реагируют только суставы с дистрофией, которая возникает, если мышцы вокруг сустава атрофированы. Питание в кости поступает через мышцы, а обмен веществ происходит только в тех мышцах,

которые работают. Если мышцы выключены, в костях возникают дистрофические изменения. Как только мышцы включаются в работу, боли постепенно уходят. Как их укрепить?

Необходимо делать специальную утреннюю гимнастику, которая поможет суставам адаптироваться к новым погодным условиям. Затем, в течение дня, упражнения желательно повторить 2–3 раза.

**1. ПРИСЕДАНИЯ** – нагружают стопы, колени, бедра («первый этаж» тела). Во время приседаний кровь возвращается от ног к сердцу и голове. Приседать нужно на вдохе, подниматься на выдохе.

Выполнять 10 раз в день по 10 приседаний, постепенно увеличивая амплитуду. Если трудно, можно держаться за дверной проём или шведскую стенку. Помните: приседания не показаны при артрозах (разрушенных суставах).

**2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА** – нагрузка для внутренних органов, расположенных в брюшной полости – на «втором этаже» тела. Лёжа на спине, поднимать и опускать ноги (в идеале закидывать их за голову).

Благодаря этому упражнению растягивается позвоночник, происходит массаж внутренних органов, укрепляется брюшная стенка. Выполнять 3 подхода.

**3. ОТЖИМАНИЯ** (нагрузка для сердца, груди, головы – «третьего этажа» тела). Отжиматься от пола могут только молодые и здоровые люди. Чем больше у человека болезней, тем «выше» нужно начинать отжимания (от стены или стола).

Выполнять 3-5 подходов.

**4. УПРАЖНЕНИЕ «ВЕЛОСИПЕД».** Его нужно выполнять, медленно крутя воображаемые педали согнутыми в коленях ногами.

Выполнять 3-5 раз подходов.

## ДВИЖЕНИЕ В РАДОСТЬ

Сохранять физическую активность и получать от нее удовольствие при заболеваниях опорно-двигательного аппарата можно и нужно. Но реально это только вне острого периода заболевания, когда суставы не слишком беспокоят. При выраженном болевом синдроме это попросту невозможно, ведь в таких ситуациях человек не то что не может присесть или качать пресс, но вынужден передвигаться по собственной квартире, держась за опору.

Поэтому, после обострения болезни, важно как можно быстрее взять ее под контроль. Речь не только об обезболивании, но и о поддержании обмена веществ в хрящевой ткани. Если мы говорим об артрозе, основная цель – остановить дальнейшее разрушение внутрисуставного хряща. Для этого применяются пептидные биорегуляторы и хондропротекторы, которые повышают эластичность и прочность хряща, стимулируют в нем процессы регенерации.

Осень – прекрасная пора для активных пеших и велопрогулок. К слову, 18 мая этого года по всей России прошла акция «На работу на велосипеде», призванная доказать, что такой способ передвижения может быть легким и удобным. К тому же, он не требует специальной одежды или подготовки, зато помогает поддерживать здоровье суставов и отличную форму. А еще по возможности, избегайте переохлаждений и излишних физических нагрузок, занимайтесь специальной гимнастикой. Только такой подход может обеспечить радость движения.



# ХОЛО ДАЕТ.

## КАК СОХРАНИТЬ ФИГУРУ СТРОЙНОЙ?

**МАРИЯ НЕФЕДОВА, Россия, Санкт-Петербург**

Похолодание не за горами, каждый день столбик термометра будет неумолимо двигаться вниз, оставляя позади летние воспоминания и золотистый загар. И хотя понижение температуры – повод для приятной смены гардероба и покупки модных новинок, смена сезонов обязательно несет с собой постоянные перепады настроения из-за сокращения светового дня и простуд.

Как встретить эту осень в отличной форме?

Как настроить организм на максимальную работоспособность и хорошее самочувствие?



## ВО ВСЕМ ВАЖЕН БАЛАНС

Давайте будем максимально честными. ЗОЖ — это не когда вы бегаєте каждое утро и бешено качаете пресс, сидя на жесткой диете. Это совсем не про сверхнагрузки. Увлекаетесь — пожалуйста, но это совсем не здоровый образ жизни. В нашей с вами жизни все гораздо проще.

Словом, забудьте о рекордах и экстремальных нагрузках. Важно заниматься понемногу, но регулярно. Если регулярные занятия спортом еще не вошли в ваш режим, осень — самое время начать. Двигательная активность улучшает кровообращение, благодаря которому все органы начинают получать в полной мере необходимую дозу кислорода и питательных веществ. Также при занятиях спортом вместе с потом выходят шлаки и токсины, что очень хорошо для очистки организма и общего состояния.

Если вам не нравится заниматься спортом, то, возможно, вы просто не нашли еще свой вид. Тягать гантели в спортзале и правда нравится не всем. К счастью, фитнес-индустрия регулярно придумывает новые виды тренировок, чтобы каждый нашел что-то на свой вкус или не заскучал на любимых, но уже приевшихся занятиях. Главные хиты этой осени — это танцевальные тренировки Booty Barre, программа которых включает в себя не только балетные па, но и приемы пилатеса, стандартных упражнений вроде отжиманий, фитнес-тренировки в бассейне на плоту Aquaflat, после которых приятно сразу прыгнуть в воду и искупаться, стретчинг, который сделает ваше тело грациозным и гибким, и технологичные EMS-тренировки, которые станут спасением для тех, у кого совсем нет времени на спорт. Поэтому отговорки неуместны.

А вот о различных диетах и голоданиях надо сказать следующее: любая диета и, тем более, голодание, всегда, во все времена, назначались врачом строго по показаниям после глубокого обследования организма.

Например, безуглеводная диета, которую еще называют «белковой атакой», способна кардинальным образом нарушить обмен веществ в организме и вывести все витамины и минералы. Здоровью может быть нанесен серьезный вред, потому что при полном исключении углеводов организму придется добывать глюкозу из своей мышечной ткани. Монодиеты — на гречке, на кефире — это вообще путь к болезням. В отсутствие необходимых полезных веществ кишечник начинает страдать, что сразу отражается на коже. Начинаются воспалительные процессы, появляются прыщи, фолликулиты и так далее. Здоровое питание должно быть полноценным и разнообразным, включающим все компоненты, которые необходимо получать организму: белки, жиры и углеводы. А вот соотношение этих компонентов в рационе — и есть правильное питание, или ПП, как его называют в блогах.

Правильное питание — это залог отличного самочувствия. Красота идет изнутри, а значит, нужно заботиться о том, чем вы питаетесь. Быстрые углеводы и сладости принесут удовольствие лишь на короткое время, оставляя за собой чувство опустошения. Лучший выбор в питании, который нужно сделать осенью, — это горячие блюда из сезонных овощей и сложных углеводов вроде гречки, бурого риса, модной крупы киноа или даже пасты из цельнозерновой муки. Эти продукты питают организм необходимыми витаминами, микроэлементами, клетчаткой, надолго насыщают и держат

ровный уровень инсулина. Это не только избавит вас от внезапных вспышек голода и жадных взглядов на сладкие пирожные, но и уберезет от резких перепадов настроения. Приподнятый настрой осенью — залог успеха всех дел как в работе, так и в личной жизни.

## ПЕПТИДЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Старение — это постепенная утрата способности к восстановлению на клеточном уровне. Со временем, под влиянием большого числа естественных и вредных факторов, которые имеют внешнюю и внутреннюю природу, скажем постоянная высокая физическая нагрузка, стрессы, болезни, токсикация организма, неправильное или некачественное питание, наши клетки начинают воспроизводить все меньше пептидов, которые участвуют в регулировании физиологических процессов. В результате замедляются процессы регенерации самих клеток, и снижается их биологическая активность. Для того, чтобы наш организм мог противостоять этим негативным явлениям и увеличивать свой жизненный ресурс, мы должны его поддержать наиболее эффективным способом. И главным элементом такой помощи может стать включение в рацион питания натуральных пептидных комплексов или продуктов питания на основе пептидов.

**ЛУЧШИЙ ВЫБОР В ПИТАНИИ, КОТОРЫЙ НУЖНО СДЕЛАТЬ ОСЕНЬЮ, — ЭТО ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ ВРОДЕ ГРЕЧКИ, БУРОГО РИСА, МОДНОЙ КРУПЫ КИНОА ИЛИ ДАЖЕ ПАСТЫ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ.**



Пептиды – структурная единица любой аминокислоты. То есть то, из чего клетка сама себя восстанавливает, для того чтобы ДНК и РНК запустили свою деятельность. Чтобы построить дом, нужны кирпичи – вот пептиды и есть такие кирпичи. Белки выполняют в организме человека строительную функцию (участвуют в образовании клеточных и внеклеточных структур), транспортную (например, гемоглобин переносит кислород), защитную (вырабатываются антитела в ответ на чужеродные белки или микроорганизмы) и многие другие.

Если питание полноценно, то все аминокислоты, (в том числе пептиды), мы получаем из качественного мяса или рыбы. Организму все равно, откуда брать необходимые для восстановления элементы.

И еще, для того, чтобы хорошо выглядеть, нужно поддерживать способность организма на клеточном уровне себя восстанавливать и обеспечить его для этого всем необходимым. Это можно сделать с помощью сбалансированного питания и с помощью грамотно и индивидуально подобранных нутрицевтиков и продуктов серии «Ревиформ», которые помогут сохранить фигуру стройной.

### ЧЕМ ПОДКРЕПИТЬСЯ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ФИГУРЫ?

Итак, наша главная задача – прийти к сбалансированному питанию, которое обеспечит нам все незаменимые аминокислоты. Особенно остро эта проблема стоит для людей, активно занимающихся спортом, а также тех, кто озадачен такими проблемами, как: коррекция веса, нормализация работы ЖКТ и микрофлоры кишечника. В этом случае настоящим подспорьем в рационе станут низкокалорийные **крем-супы «Ревиформ»**.

Их несомненный плюс в том, что они не содержат ГМО, искусственных красителей и ароматизаторов. Одна упаковка супов обеспечит вас на 5 рабочих дней горячим, вкусным и полезным обедом. Готовятся быстро, удобно носить в сумочке, по пользе не уступают традиционно приготовленным блюдам.

Кроме того, на упаковке супов приведены рекомендации по снижению калорийности дневного рациона с целью достижения оптимального веса и идеальной фигуры, указаны конкретные блюда и их калорийность. Комбинируя эти блюда легко разработать для себя здоровое и полезное меню на неделю.

**ПРЕЖДЕ ВСЕГО, КРЕМ-СУПЫ «РЕВИФОРМ» – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ЛЕГКО И БЫСТРО ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО ВЕСА И ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ БЕЗ ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ДИЕТ И БЕСКОНЕЧНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ.**

Их главная особенность – мясные пептиды в составе. Давайте разберёмся, что же это такое? Прежде всего, они обладают оптимальным аминокислотным составом и обогащены микроэлементами, необходимыми для здоровой жизнедеятельности организма: кальцием, магнием, калием, селеном, железом и др.

### ПОЛЬЗА МЯСНЫХ ПЕПТИДОВ

Мясные пептиды, входящие в состав супов, представляют собой ферментативный гидролизат куриного белка. Это аминно-пептидный комплекс с высоким содержанием коротких и средних пептидов. Они препятствуют развитию желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, ожирения и преждевременного старения, обладают пребиотическими свойствами, а также способствуют выведению тяжелых металлов.

Белковый гидролизат можно считать многообещающим компонентом в составе нутрицевтиков, используемых для культивирования пробиотических штаммов, в том числе бифидобактерий, поскольку он улучшает рост микроорганизмов и поддерживает высокий уровень жизнеспособности клеток. Бифидобактерии являются полезной для здоровья составляющей микрофлоры, поскольку некоторые их виды действуют как пробиотики, то есть микроорганизмы, прием которых в соответствующих количествах полезен для здоровья нашего организма.

Согласно мнению ученых, форма белка, поступающего с пищей в организм человека, страдающего болезнями органов пищеварения, может иметь особенное значение для всасывания и усвоения этого питательного вещества и оказать влияние на общее состояние системы пищеварения человека. Большинство исследователей склоняется к мнению что, для людей с нарушениями пищеварения и всасывания, в качестве источника белка предпочтительны продукты на основе пептидов.

Подведем итоги: в наших планах нет времени на болезнь и хандру. Поэтому, чтобы сохранить активность в холодное время года, занимаемся фитнесом, правильно и регулярно питаемся, включаем в рацион такие полезные продукты, как низкокалорийные крем-супы «Ревиформ». Они оказывают благотворное действие на работу органов желудочно-кишечного тракта, помогут скорректировать вес, поддержат организм при повышенных физических нагрузках. Это полезный и быстрый в приготовлении обед для всех, кто действительно тренируется, а не просто выкладывает в Инстаграм фотографии красивой спортивной формы. Пробуйте, молодейте, берегите свое здоровье и выглядите этой осенью на все сто!



# ЕДИМ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Вспомним, сколько вдохновения и очарования приносила поэтам и художникам великолепная пора – осень. И нам не стоит хандрить и унывать. Must do этой осенью: занимаемся спортом, активно проводим свободное время, находим новое хобби и поддерживаем организм в непростой период смены сезонов, а начинаем с очищения организма.

Итак, детокс – это комплексное очищение организма от накопившегося «мусора» (токсинов, шлаков, солей), с которым уже не в состоянии справиться наша антиоксидантная система. Ниже несколько рецептов, которые позволят вам справиться с поставленной задачей.

## САЛАТ СО СВЕКЛОЙ

И МАСЛЯНЫМ КУПАЖОМ «РЕВИФОРМ»



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свекла 2-3 шт.
- Красная капуста 1/4
- Стебель сельдерея 2 шт.
- Огурец 1 шт.
- Зеленое яблоко 1 шт. (маленькое)
- Кинза (или другая зелень) 1 пучок
- Лимонный сок 2 ст. л.
- Зира 1 ч.л.
- **Масляный купаж «Ревиформ»** 2 ст. л.
- Перец черный, морская соль по вкусу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Свеклу помыть и отварить в кипящей воде 10-12 минут, готовую свеклу очистить и порезать соломкой или натереть на терке.
2. Мелко нашинковать капусту, мелко нарезать сельдерей, огурец и яблоко.
3. Смешать все овощи в большой миске, добавить тертую или порезанную свеклу.
4. Масляный купаж «Ревиформ» смешать с солью, лимонным соком и заправить салат, добавить черный перец и зиру.

**!** КСТАТИ, ЗИРА ИДЕАЛЬНО СОЧЕТАЕТСЯ СО СВЕКЛОЙ И УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ. И СОВЕТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХУДЕЕТ – МЕНЬШЕ СОЛИ, Т.К. СОЛЬ УДЕРЖИВАЕТ ВЛАГУ И ПРИБАВЛЯЕТ ВЕС.

## МУСС

ИЗ ОЧИЩАЮЩЕГО КИСЕЛЯ «РЕВИФОРМ»



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- **Очищающий кисель «Ревиформ» с абрикосом** 200 г.
- Желатин 1 пакетик
- Творог 200-300 г.
- Сметана/Натуральный йогурт 3 ст. л.
- Коричневый сахар по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Желатин предварительно замачиваем, если он того требует.
2. Кисель готовим по инструкции: четыре чайные ложки (20 г) сухого продукта заливаем стаканом горячей воды (200 мл), тщательно перемешиваем, даем настояться в течение 5-10 минут.
3. В тёплом киселе распускаем желатин до полного растворения.
4. Творог, сметану (йогурт) и сахар взбиваем в пышную массу.
5. Соединяем кисель и творожную массу.
6. Раскладываем по формочкам и отправляем в холодильник, если любите поплотнее массу, то через 2-3 часа можно доставить, если же нет, то через 15 минут ваш десерт будет готов.
7. По желанию можно украсить ягодами или фруктами.

**!** ДЛЯ ТЕХ, КТО ХУДЕЕТ – СМЕТАНУ ЛУЧШЕ ЗАМЕНИТЬ НА НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ НИЗКОЙ ЖИРНОСТИ. И ЕДИМ ДЕСЕРТ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ.

## ИНДИЙСКИЙ ДЕТОКС-ЧАЙ С «ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМОЙ»



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

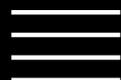
- Вода 2 чашки
- **Чай «Идеальная форма»** 2 пакетика
- Яблочный уксус из сидра 2 ст. л.
- Свежий имбирь 20 г.
- Куркума 20 г.
- Лимон 1 тонкий ломтик
- Корица и(или) мед 1 палочка/1 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В небольшой сотейник влить воду и довести до кипения. Добавить имбирь и куркуму. Варить 10-15 минут на слабом огне.
2. В маленький чайник добавить пару пакетиков чая «Идеальная форма», залить сваренным напитком.
3. В отдельную кружку добавить яблочный уксус, ломтик лимона и палочку корицы или мед.
4. Все ингредиенты смешать в чашке.

**!** ЛЮБОЙ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР ПОДТВЕРДИТ, ЧТО ЧАШКА ПРАВИЛЬНОГО ЧАЯ ПОРОЙ ТВОРИТ ЧУДЕСА. ОНА НЕ ТОЛЬКО УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ И СОГРЕВАЕТ В ХОЛОДА, НО И ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ОБЛАДАЕТ МОЩНЫМИ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ, ОЧИЩАЯ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ КОЖИ И СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ.

Подготовила Юлия Таратуто



# ИЗ ПОТРЕБИТЕЛЯ В РУКО- ВОДИ- ТЕЛИ

ТАТЬЯНА РЫЦКАЯ  
Россия, Санкт-Петербург

Приходит момент, когда понимаешь, что способен свернуть горы, хочешь творить и создавать, можешь взять на себя ответственность за свою реализацию и помощь в развитии других людей. Иными словами, решаешь – хочу свой бизнес. ▷▷



**И СРАЗУ ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ, КРЕАТИВНЫЙ И МЕГААКТИВНЫЙ МОЗГ НАЧИНАЕТ ВЫДАВАТЬ ВАРИАНТЫ: БУТИК МОДНОЙ ОДЕЖДЫ, СПА-САЛОН, МАГАЗИН ЭЛИТНОЙ ОБУВИ... ВАРИАНТЫ СЫПЯТСЯ КАК ИЗ РОГА ИЗОБИЛИЯ. КАЗАЛОСЬ БЫ, ВСЕ НРАВИТСЯ, ПРЕСТИЖНО, ПРИБЫЛЬНО И ХОРОШО – ПРЯМО РОЗОВЫЕ МЕЧТЫ, НО ЗАЧАСТУЮ ИЗ НИХ БУКВАЛЬНО ВЫРЫВАЮТ И ПРИЗЕМЛЯЮТ МЫСЛИ: «У МЕНЯ НЕТ ОПЫТА», «НУЖЕН ПРИЛИЧНЫЙ СТАРТОВЫЙ КАПИТАЛ», «ГДЕ ВЗЯТЬ ДОЛЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛИЕНТОВ», «А ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧИТСЯ – ПРОЛЕЧУ».**

ВОТ ТАК РОЖДАЕТСЯ ДИЛЕММА «БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ» БИЗНЕСУ, НОВОМУ УРОВНЮ, РАЗВИТИЮ И ТВОРЧЕСТВУ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ – ТЕКУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЖЕ НЕ УСТРАИВАЕТ, С ДРУГОЙ – НОВАЯ ОЧЕНЬ РИСКОВАННА. И ЕСЛИ УЧЕСТЬ, ЧТО ИЗ ОСНОВНЫХ ПЯТИ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТАБИЛЬНОСТЬ (УВЕРЕННОСТЬ В ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ, ЧТО ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЕ НЕ ПОД УГРОЗОЙ) СТОИТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ, ТО СТАНОВИТСЯ ВПОЛНЕ ОБЪЯСНИМЫМ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО БЛАГИХ НАМЕРЕНИЙ «ЖИТЬ ИНАЧЕ», ТАК И ОСТАЮТСЯ ПРОСТО НАМЕРЕНИЯМИ. ГРУСТНО, НО ФАКТ.

Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ АБСОЛЮТНО БЕСПРОИГРЫШНЫМ ВАРИАНТОМ. ДА-ДА, И ТАКОЙ ТОЖЕ БЫВАЕТ. НИКАКИХ РИСКОВ, ПОЭТАПНОЕ РАЗВИТИЕ В МЕРУ ВЫДЕЛЕННОГО ВРЕМЕНИ И ПОТЕНЦИАЛА, НА РАДОСТЬ СЕБЕ И В ПОЛЬЗУ ДРУГИМ. ИНТЕРЕСНО? ТОГДА ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ ПО СОЗДАНИЮ ВАШЕГО БИЗНЕСА С КОМПАНИЕЙ PEPTIDES.

**1** Нужна уникальная идея, которая «закрывает боль» (отвечает жизненным потребностям) многих людей, простая в реализации и имеющая потенциал развития. Где ее взять? Берем вашу наиболее актуальную проблему (или желание что-то улучшить) в области здоровья, добавляем знания и личный опыт уже испробованных методов, изучаем новый подход решения проблемы с помощью пептидной биорегуляции, получаем первые результаты и... та-дам!!! У вас есть реальный результат: проверенный инновационный продукт с восходящим трендом, плюс налаженная система маркетинга и логистики.

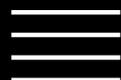
**2** Далее изучаем маркетинг-план, составляем план выхода на желаемый уровень, выбираем форму продвижения (офлайн, онлайн или универсальную), изучаем азы, делимся результатами и получаем первых клиентов, а, соответственно, – и прибыль.

**3** Учимся фокусироваться на цели – на том, ради чего вы начинаете бизнес. И, подобно горной реке, стремиться, течь, обходя валуны и заторы на пути к своей цели, не забывая находить удовольствие в процессе обучения, познания, становления.

**4** Следующий этап – масштабирование. Помогите тем своим клиентам, которые также мечтают о своем деле, и ваш бизнес начнет развиваться, а доход – стабильно расти.

**5** Постоянный апгрейд – обновление. Не стойте на месте. Помните, вы же пришли творить и развиваться. Радуйте и приятно удивляйте своих партнеров и клиентов знаниями, умениями, праздниками и сюрпризами. На этом этапе кроется тайна второй базовой потребности человека – новизны. Ведь все хотят узнать или попробовать что-то новенькое, правда?

ВОТ ТАК, ШАГ ЗА ШАГОМ, ОТ УСПЕХА К УСПЕХУ, ОТ ПОБЕДЫ К ПОБЕДЕ, СТРОИМ БИЗНЕС, КОТОРЫЙ НЕСЕТ НАМ И ОКРУЖАЮЩИМ ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТУ, УДОВОЛЬСТВИЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ. А ЗАКОНЧИТЬ СТАТЬЮ ХОЧУ СЛОВАМИ ДЖОНА РОКФЕЛЛЕРА: «Я ПРЕДПОЧЕЛ БЫ ПОЛУЧАТЬ ДОХОД ОТ 1% УСИЛИЙ СТА ЧЕЛОВЕК, ЧЕМ ОТ 100% СВОИХ СОБСТВЕННЫХ УСИЛИЙ».



# НАШИ АВТОРЫ

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ — НАШИ АВТОРЫ!

Благодарим вас за активное участие в создании первого выпуска журнала PEPTIDES BEAUTY! Ваши реальные истории сделали его живым, интересным и многогранным.

Следующий выпуск будет еще ярче и интересней. Поэтому у вас есть отличная возможность быть его соавтором, поведав свою историю преображения, свой результат на пути совершенствования. Заявите о себе! Расскажите о своем уникальном опыте применения продукции PEPTIDES, о том, как это изменило вашу жизнь, помогло осуществить мечты. Присылайте статьи по адресу: [beauty@peptidesco.com](mailto:beauty@peptidesco.com)



**АНАСТАСИЯ  
ТЕРАС**

Латвия, Лиепая



**МАРИЯ  
НЕФЕДОВА**

Россия, Санкт-Петербург



**АНАСТАСИЯ  
ОГНЕВА**

Россия, Москва



**АЛЕВТИНА  
ЯРОСЛАВЦЕВА**

Россия, Санкт-Петербург



**ИРИНА  
АСТАФЬЕВА**

Россия, Москва



**НИНА  
ДОБРАКОВСКАЯ**

Россия, Санкт-Петербург



**АНДРЕЙ  
КОВАЛЬСКИЙ**

Польша, Люблин



**ЮЛИЯ  
ТАРАТУТО**

Россия, Санкт-Петербург



PEPTIDES #009/СЕНТЯБРЬ/2018  
**beauty**



«PEPTIDES BEAUTY», электронное научно-популярное издание  
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: PEPTIDES, +7 (495) 640-06-14, e-mail: [help@peptidesco.com](mailto:help@peptidesco.com)  
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Вячеслав Василенко, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: Татьяна Рыцкая  
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Роман Пинаев, Давид Горгиладзе, Валерий Александров  
РЕДАКТОРЫ: Нина Добраковская, Юлия Таратуто, ГЛАВНЫЙ ДИЗАЙНЕР: Юлия Людвиновская.  
Воспрещается воспроизводить любым способом полностью или частично статьи и фотографии,  
опубликованные в журнале. По вопросам лицензирования и получения прав на использование  
редакционных материалов журнала обращайтесь по адресу: [creator@peptidesco.com](mailto:creator@peptidesco.com).  
© PEPTIDES, 2018, [www.peptidesco.com](http://www.peptidesco.com)

